

2024年12月号
医療生協 (No.519)
宮崎医療生活協同組合
http://www.miyazaki-riyou.coop/
〒880-0824 宮崎市大島町天神前1175-3
発行 機関紙編集委員会
責任者 仁田脇弘文

おげんきですか

宮崎生協病院 ☎(0985)24-6877 FAX 29-4839
http://m-seikyohp.com/
和知川原生協クリニック ☎(0985)23-0050 FAX 23-0303
このはな生協クリニック ☎(0985)58-1222 FAX 58-3110
おつか生協クリニック ☎(0985)52-6715 FAX 51-9004
生協クリニックのべおか ☎(0982)26-7100 FAX 26-7101
訪問看護ステーションれいんぼう ☎(0985)23-7728 FAX 24-0515
居宅介護支援事業所れいんぼう ☎(0985)24-8538 FAX 24-0515
ホームヘルプサービスれいんぼう ☎(0985)24-6545 FAX 29-4839
居宅介護支援事業所宮崎生協病院 ☎(0982)31-1453 FAX 31-1452
主幹ホームヘルプサービスれいんぼう ☎(0982)26-2536 FAX 31-1452
訪問看護ステーションそれいんぼう ☎(0982)31-1442 FAX 31-1452
宮崎医療生活協同組合 ☎(0985)23-7168 FAX 26-1944

全国どこでも 今までの保険証で大丈夫

◆資格確認書を保険証として利用される方

2024年12月2日時点で有効な健康保険証の利用期間は最長1年間でした。しかし、資格確認書の期間

マイナンバーカードと保険証が一体化した「マイナ保険証」への移行が進められ、2024年12月2日以降、健康保険証の新規発行が終了しました。全国の医療機関や薬局ではマイナ保険証の利用を呼び掛けているので、組合員さんより「マイナ保険証がないと12月から病院に行けなくなるの？」と不安の声が上がっています。マイナ保険証が無くてもこれまで通り受診をすることができま

宮崎医療生活協では、病院・クリニックでの混乱が生じて、患者さんが受診を控えることにならないよう丁寧に対応してまいります。

全日本民医連

今までもどおり 保険証でも受診できます

◆Q&A

Q マイナンバーカードの取得やマイナ保険証への切り替えは強制ですか？

A いいえ、これらは強制ではなく個人の任意となります。また、マイナ保険証を登録しているが、解除したい方は市町村窓口でも対応可能となっております。

Q マイナ保険証の利用率はどのくらいですか？

A 2024年9月の時点で、全国の医療機関でのマイナ保険証の利用率は13・87%となっております。(厚労省調べ)日本全国でまだ約9割の人がマイナ保険証をいまだに利用していないという状況にあります。

Q 宮崎医療生活協では従来の保険証を残すための運動などをしていま

A 宮崎医療生活協では、引き続き従来の保険証との併用を求める活動に取り組んでいます。組合員の皆さまもぜひご協力ください。

◆宮崎県後期高齢者医療被保険証(75歳以上の方)

新しい水色の保険証は有効期限(7月31日)までご使用いただけます。12月2日以降も有効期限が切れるまで廃棄せずにお持ちください。

◆現在の保険証について

①国民健康保険証利用の方(74歳までの方)

保険証の有効期限は最長で来年度(令和7年)の7月31日までです。ただし、7月31日前に75歳になられる方は誕生日の前日まで、70歳になる方は誕生日の月末までが有効期限となります。

②宮崎県後期高齢者医療被保険証(75歳以上の方)

新しい水色の保険証は有効期限(7月31日)までご使用いただけます。12月2日以降も有効期限が切れるまで廃棄せずにお持ちください。

12月2日から“現行の保険証は発行されない”というけれど

マイナ保険証がなくても!

期限までは今の保険証が使えます
有効期限までは、今の保険証で受診できます。

資格確認書でも受診できます
12月2日以降に資格確認書がお手元に届きます。

◆体温計

久しぶりに見た異例のヒット作となった朝ドラ「虎に翼」。日本の女性弁護士・判事の三淵嘉子さんをモデルにしたドラマで、珍しく社会性があり、女性の社会進出や生きづらさが取り上げられた。女性が自立して生きられる社会をめざし、困難な時代に立ち向かい、道なき道を切り開いてきた歴史が描かれていた▼原爆裁判や尊属殺人などの裁判も取り上げられ、理不尽とのたたかい、苦しむ人が減らなくてはいけな

クイズの答えはEメールでも受け付けております→ 「おげんきですか」へのご意見・感想をおよせください。 Eメール:mcoop1030@ray.ocn.ne.jp

生協クイズ (No.247) 出題 機関紙編集委員会

早いもので2024年も終わりを迎えようとしています。年末年始の準備でお忙しいと思いますが、クイズで息抜きしてください。クリスマスに関する問題を用意しました。

問1 クリスマスには色鮮やかな飾りが街を彩ります。この飾りに使われている色に関して、以下の選択肢から**まちがっているもの**を選んでください。

ア 赤…キリストの血を表現している
イ 金…お金を表現している
ウ 緑…生命力や永遠の命を表現している
エ サントラの櫓を引くトナカイは回頭(まわりごしらえ)のよう。
オ クリスマスツリーは最初この国が立てたという。

問2 サントラの櫓を引くトナカイは回頭(まわりごしらえ)のよう。
ア ドイツ
イ アメリカ
ウ イギリス

問3 このコーナーに掲載するクイズを募集していただきます。応募の際は郵便はがきに問題と解答を必ずご記入の上、左記の宛先またはEメールでお送りください。

【応募方法】
郵便はがきに、答
え住所氏名電話
番号をご記入のうえ、
下記の宛先まで
お送りください。
また、Eメールでも受け付けております。
「おげんきですか」を
読んでのご意見・感想
などもお書きください。
正解者の中から抽選で5名の方
から抽選で5名の方
に図書カードを差し
上げます。メ切りは12
月31日、当選者は
2月号の紙面で発表
します。

【11月号の答え】
問1 ウ(千歳の松栢)
問2 イ(中国)
問3 ア(穀物を奉納し食へる日)
【10月号当選者】
正解16通 不正解6通
・中野富貴子さん(日向市)
・大江美保子さん(宮崎市)
・川崎とも子さん(宮崎市)
・酒井 茜さん(宮崎市)
・横山 節美さん(宮崎市)

※図書カードの発送は、紙面での発表から1か月程度のお時間をいただきます。ご了承ください。

12月の診療案内

●宮崎生協病院、県内各クリニックでは、12月28日(土)午後～1月3日(金)は休診となります。

循環器内科(坂口)、消化器内科(古谷)、呼吸器内科(永友・三宅)、糖尿病内科(植野)、内科・リハビリ(浜田・高橋麻里子)、透析(西谷)、外科・肛門外科(山岡・松田・黒木・末岡)、小児科(山元・上野・久保・松尾)、後期研修医(川添・黒木(後))、初期研修医(荒木・甲斐・黒木(研)・米坂・荒武・斎藤)
※研修医は院外研修中の場合もあります。

月	内 科				外 科		小 児 科			
	午 前		午 後		午 前	午 前	午 後		夜 間	
	受付	診療	受付	診療	受付	診療	乳児健診	予防接種	アレルギー特診	受付
	8:00~11:00	8:30~12:00	13:30~16:30	14:00~17:00	8:00~11:45	8:15~11:45	13:30~16:30	13:45~16:15	11:00	15:30~18:00
	診療	診療	診療	診療	診療	診療	(要予約)	(要予約)	14:00	診療
	一般	予約制	一般	予約制	一般	予約制			(要予約)	16:00~18:30
月	交替制	坂口	交替制	14:00~16:30 高橋麻里子	山岡	山元・松尾	山元	久保	山元・松尾	松尾
火	交替制	坂口	植野	13:30~17:00 永友	山岡	山元・松尾	松尾	久保		休診
水	交替制	坂口	宮園	休診	松田	山元・松尾	休診			
木	交替制	古谷	8:30~10:00 第1・3・5(三宅) 第2・4(永友)	小澤	休診	山元・久保	山元	久保	山元・松尾	松尾
金	交替制	遠藤	川添	交替制	黒木	山元・松尾	交替制	交替制		山元
土	交替制	遠藤(第2週のみ) 永友(第4週のみ)	糖尿病外来 (第1週)	休診	第1・3・5週 交替制 第2・4週 末岡	交替制	休診			

和知川原生協クリニック	おつか生協クリニック	このはな生協クリニック	生協クリニックのべおか
宮崎市和知川原2丁目25-1 ☎0985(23)0050	宮崎市大塚町大迫南4401-2 ☎0985(52)6715	宮崎市大字熊野1613 ☎0985(58)1222	延岡市浜砂1丁目5-17 ☎0982(26)7100
診療時間 午前 8:30~12:30 (受付11:45)まで 午後 17:00~19:00 (受付18:30)まで	診療時間 午前 8:30~12:30 (受付11:30)まで 午後 17:00~19:00 (受付18:30)まで	診療時間 午前 8:45~12:30 (受付11:45)まで 午後 15:00~18:00 (受付17:40)まで	診療時間 午前 9:00~12:30 (受付12:00)まで 午後 15:00~17:30 (受付17:00)まで
月 植野	月 遠藤	月 高田	月 末岡
火 植野	火 遠藤	火 高田	火 末岡
水 植野	水 遠藤	水 高田	水 末岡
木 植野	木 遠藤	木 高田	木 末岡
金 植野	金 生協病院からの支援	金 高田	金 末岡
土 植野(第3土曜休診)	土 遠藤(第2・4土曜休診)	土 高田	土 末岡

在宅総合ステーション れいんぼう 宮崎市和知川原2丁目25-1 (れいんぼう会館内)

- 居宅介護支援事業所 ☎0985(24)8538
- ホームヘルプサービス ☎0985(24)8538
- 訪問看護ステーション ☎0985(23)7728

在宅総合ステーション それいゆ 延岡市浜砂1丁目5番6号

- 居宅介護支援事業所 ☎0982(31)1453
- ホームヘルプサービス ☎0982(26)2536
- 訪問看護ステーション ☎0982(31)1442

高齢者共同住宅 みんなの家 宮崎市大島町国草142-2 TEL 0985-75-0700

小規模多機能ホーム 高齢者共同住宅 ぎおんの家 宮崎市祇園3丁目195番地 TEL 0985-61-7720

れいんぼう会館 宮崎市和知川原2丁目25-1 グループホーム にじの樹 TEL 0985-35-6022 デイサービス 和知川原 TEL 0985-32-3414

グループホーム おおつかの家 宮崎市大塚町西ノ後3435番地1 TEL 0985-52-2225

◎介護保険の申請や相談については上記の居宅介護支援事業所にお問い合わせください。

健康コーナー



組合員の皆様、おげんぎですか。研修医3年目の黒木俊輔です。秋から冬へ肌寒い風に吹かれ、体調を崩しがちな今日この頃、いかがお過ごしでしょうか。この季節になると、気になる方の多いインフルエンザについて紹介したいと思います。これを参考に、頑張って今年の冬を乗り切りましょう！



宮崎生協病院
研修医 黒木 俊輔

〇インフルエンザと風邪は何が違うの？

一般的に、風邪は様々なウイルスが原因となって起こりますが、普通の風邪の多くは、「喉の痛み」「鼻汁」「くしゃみや咳」等の症状が中心で、全身症状はあまり見られません。発熱もインフルエンザほど高くなく、重症化することはあまりありません。

一方インフルエンザは、インフルエンザウイルスに感染することによって起こる病気です。「38℃以上の発熱」「頭痛」「関節痛」「筋肉痛」「全身倦怠感」等の症状が比較的急速に現れるのが特徴です。併せて普通の風邪と同じように、「喉の痛み」「鼻汁」「咳」等の症状も見られます。お子様ではまれに急性脳症を、高齢の方や免疫力の低下している方では二次性の肺炎を伴う等、重症になることがあります。

〇インフルエンザを予防するためには？

インフルエンザを予防する有効な方法としては、以下が挙げられます。

- 流行前のワクチン接種**
インフルエンザワクチンは、感染後に発症する可能性を低減させる効果と、発症した場合の重症化防止に有効と報告されています。
- 外出後の手洗い等**
流水・石鹸による手洗いは手指など体についたウイルスを物理的に除去するために有効な方法であり、インフルエンザに限らず接触や飛沫などを感染経路とする感染症の対策の基本です。インフルエンザウイルスにはアルコール製剤による手指衛生も効果があります。
- 適度な湿度の保持**
空気が乾燥すると、喉の粘膜の防御機能が低下し、インフルエンザにかかりやすくなります。特に乾燥しやすい室内では、加湿器などを使って適切な湿度（50～60%）を保つことが効果的です。
- 十分な休養とバランスのとれた栄養摂取**
体の抵抗力を高めるために、十分な休養とバランスのとれた栄養摂取を日ごろから心がけましょう。
- 人混みや繁華街への外出を控える**
インフルエンザが流行してきたら、特に高齢の方や基礎疾患のある方、妊婦、体調の悪い方、睡眠不足の方は、人混みや繁華街への外出を控えましょう。



〇受診のタイミングは？

インフルエンザを疑うような症状が見られて検査を受けても、発症した直後はウイルスの量が少なく、「陰性」の結果が出てしまうこともあります。そのため、発熱後1日経過してから受診をおすすめします。検査結果が陰性でも症状が続く場合は、再度受診してください。

ただし、治療に抗インフルエンザ薬を希望される場合は、発症して48時間以内に投与することが望ましいため、受診が遅すぎてもよくありません。

2024年度 第6回理事会の報告

＜審議事項＞

- ・2024年10月度の組合員活動の概要（仲間増やし212名、出資金増資485万円）と秋の医療生協強化月間中の各支部の取り組みについて報告
- ・平和と社会保障を守る取り組み（全国・宮崎県の情勢や主な活動と署名）について報告
 - ・法人事業所のマイナ保険証利用率（4～8%程度）についての報告
 - ・2024年9月度の経営状況についての報告（法人の経常利益▲830万円で予算未達成）、下期の経営改善についての報告



等々、以上可決承認いたしました

今、宮崎医療生協は 2024年10月31日現在

■新規加入者	187名(10/1～10/31)	■平均出資金	12,648円
■総組合員数	45,456名	■班数	185班
■出資金	5億7,493万円	■おげんぎですか手配り配布数	17,055部

宮崎生協病院からのお知らせ

新型コロナワクチン、インフルエンザワクチン接種のご予約について

コロナ・インフルエンザの予防接種は 当院かかりつけでない方でも予約が可能です

- 接種日
12月4日(水)、11日(水)、18日(水)、25日(水)
いずれも14:00～15:00でコロナワクチン、
15:00～16:00でインフルエンザワクチン接種の予定となっています。
※新型コロナの接種ワクチンは「ファイザー社製」になります。
- ご予約方法
Tel: 0985-24-6877 (宮崎生協病院代表電話)
受付時間: 14:00～17:00 (月～金)
又は診察時にご予約希望をお申し出ください
- 接種会場は宮崎生協病院の予定です。
- インフルエンザワクチン
65歳以上の方(宮崎市・国富町・綾町在住)
料金: 1,500円 (他の市町村在住の方は各自自治体に金額をお問い合わせください)
一般の方の料金は4,500円(組合員さんは3,000円)となります。
- コロナワクチン
65歳以上又は60～65歳未満の
身体障害者手帳1級をお持ちの方(宮崎市・国富町・綾町在住)
料金: 3,000円(令和6年10月1日～令和7年3月31日)
一般の方の料金は16,000円(組合員さんは14,000円)となります。

生協病院 健康まつり

11月10日(日)、生協病院健康まつりが宮崎医療生協の駐車場で開催されました。この日は朝からあいにくの空模様でしたが、安全面に留意しての開催となりました。

午前11時に実行委員長の荒武諒河医師より開会宣言が行われ、国富エイサー「命め風」の雄大なエイサーでオープニングに華を添えていただきました。舞台では、病院周辺の保育園児らによるマーチングや歌にダンス、組合員さんによるフラダンスやタップダンス、地域の方々・職員の有志によるひよっとこ踊りなど、9組の出し物が披露されました。まつりの来場者たちからはそ

れぞれの出し物に歓声が飛び交い、会場内は笑顔に包まれていました。

また、会場内では病院各部署、県内各支部が出店を行い、食べ物や小物などさまざまな商品の販売を行い、どのテントにも行列ができていました。さらに会場内では来場者向けの健康チェックも行われ、宮崎大学のキャラバン隊による無料の心電図モニターチェックには、かくれ心房細動が気になる方々がたくさん訪れていました。

来場者からは「ステージが楽しかった。来年もまた参加したい」「久しぶりに会う人もいて、とても良かった」「健康チェックはとても良い試み」といった感想を聞くこともでき、大盛況のうちに健康まつりは終了いたしました。



医系学生のための食材支援 (フードドライブ)にご協力ください!

ご寄付いただきたい食品等

- ◎2～3kgで小分けされたお米
- ◎パックご飯 ◎パスタなどの乾麺
- ◎パスタソース ◎インスタント食品
- ◎お菓子 ◎生理用品 ◎ティッシュ
- ◎宮崎市指定のゴミ袋

支援していただく食品は最寄りのクリニックでも受け付けています。詳細は中原までご相談ください。

●実施日時●
毎月第1・4金曜日 15時～18時
※4月から、実施を月1回(第4金曜)のみに変更となります。

●回収場所●
◎宮崎医療生協本部 宮崎市大島町天神前1175-3
◎医系学生サポートセンター 宮崎市清武町木原553番地1階

●お問い合わせ●
学生担当/坂本・中原 TEL:080-8380-6271

おげんぎですか文芸欄

〈俳句〉

- ・ふる里のおにぎりぎり旨し水の秋
- ・豊の秋骨まで食べる小鯨かな

門川町 黒木 邦子さん

〈短歌〉

- ・珠まれしセイタカアワダチソウなれど
- ・荒れ地の一角黄に染めおり

日向市 田辺 静代さん

・久し振りのお天道様にやる気の火

「豌豆植えよう」 銀取りに行く

日向市 白江 純美さん